

ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN FUTSAL PUTRA KABUPATEN BLITAR PADA PRA PORPROV JAWA TIMUR 2019

YUSUF BAHTIAR

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Yebe070895@gmail.com

Mohammad Faruq S.Pd.,M.Kes

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

mohammadfaruk@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengangkat permasalahan tentang kondisi fisik pada pemain futsal Kabupaten Blitar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi fisik berupa daya tahan, power, kecepatan, dan kelincahan pada pemain futsal putra Kabupaten Blitar. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian *one shot method*. Sampel yang diambil menggunakan data pada jumlah data yang dibutuhkan pada tim yaitu 15 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*) untuk daya tahan (*endurance*), *standing long jump* untuk power (*strength*) lari 30 meter untuk kecepatan (*speed*), , dan *illinois agility run* untuk kelincahan (*agility*). Hasil penelitian pada tes daya tahan menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*) dengan hasil rata-rata 38.706 ml/kg/menit. Pemain yang memperoleh kategori sedang (*average*) 26.70% sebanyak 4 pemain. Kategori cukup (*fair*) 46.60% sebanyak 7 pemain. Sedangkan pemain yang masuk pada kategori kurang (*poor*) 26.70% sebanyak 4 pemain. Tes power *Standing Long Jump* menghasilkan rata-rata 241.53 cm. Pemain yang mendapatkan kategori sangat baik 6.60% sebanyak 1 pemain. Pemain yang mendapatkan kategori baik 46.70% sebanyak 7 pemain. Sedangkan pemain yang mendapatkan kategori cukup 46.70% sebanyak 7 pemain. Pada tes kecepatan lari 30 meter rata-rata 5'0 *second*. pemain yang mendapatkan kategori sedang 46.70% sebanyak 7 pemain. Kategori kurang 20% sebanyak 3 pemain. Sedangkan pemain yang mendapatkan kategori kurang sekali 33.30% sebanyak 5 pemain. Hasil tes kelincahan *Illinois Agility Run* menghasilkan rata-rata 16'00 *second*. kategori *Above average* 40% sebanyak 6 pemain. Sedangkan pemain yang mendapatkan kategori *Average* 60% sebanyak 9 pemain. Hasil penelitian analisis kondisi fisik disimpulkan bahwa tim futsal putra Kabupaten Blitar memiliki kondisi fisik yang sedang, karena rata-rata yang didapatkan pada kategori sedang. Sehingga perlu latihan yang intensif untuk meningkatkan kondisi fisik pemain agar lebih maksimal dan mendapatkan hasil yang terbaik.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal, Kabupaten Blitar

Abstrac

This study raised the issue of the physical condition futsal players in Blitar Regency. The purpose of this research is to determine the physical conditions in the form of endurance, power, speed and agility in male futsal players in Blitar District. The research used is descriptive quantitative with one shot method research. The sample uses data on the amount needed for a team of 15 people. This research instrument uses MFT (*Multistage Fitness Test*) for ability, long jump for strength, runs 30 meters for speed, and illinois agility run for agility. The results of research endurance MFT (*Multistage Fitness Test*) mean results 38,706 ml/kg/minute. Players who get an average category of 26.70% are 4 players. fairly category of 46.60% of 7 players. While the players who are in the poor

category (poor) 26.70% are 4 players. Power Standing Long Jump test an mean of 241.53 cm. Players who get a very good category of 6.60% are 1 player. Players get 46.70% good categories as many as 7 players. While players get enough categories of 46.70% many as 7 players. The 30 meter running speed test mean 5'0 second. players get a moderate category of 46.70% in 7 players. 20% less categories many as 3 players. While players get very few categories 33.30% many as 5 players. The Illinois Agility Run test results mean 16'00 seconds. Above average category 40% many as 6 players. While players get the 60% Average category by 9 players. The results of the analysis of physical conditions concluded that the male futsal team in Blitar had moderate physical conditions because the average obtained in the medium category. So it needs intensive training to improve the physical condition of the players to get more leverage and get the best results.

Key Words: Physical Condition, Futsal, Blitar District

Pendahuluan

Futsal merupakan permainan dengan bola yang dimainkan oleh 2 tim. Satu (1) tim terdiri dari lima (5) pemain didalam lapangan dan sepuluh (10) pemain pengganti. Futsal tercipta pada tahun 1930 yang dikembangkan oleh Juan Carlos Ceriani di negara asalnya Uruguay. Pada saat ini olahraga futsal berkembang cukup cepat di belahan dunia. Sampai saat ini futsal telah menjadi anggota dari Federation Internationale de Football Association (FIFA) sejak tahun 1989.

Futsal merupakan permainan tim dengan penuh kecepatan. Dari keadaan ukuran lapangan lebih kecil dari lapangan sepakbola, sampai untuk membuat kesalahan dalam melakukan teknik dan taktik sedikit terlihat. Teknik yang sangat baik harus dimiliki oleh seorang pemain futsal untuk mencapai prestasi tertinggi. Di samping pemain futsal juga diwajibkan harus memiliki kemampuan kondisi fisik yang sangat baik, sehingga teknik yang dimiliki bias ditampilkan selama pertandingan dengan konsisten untuk mendapatkan puncak prestasi. Untuk mencapai hal itu, atlet diharuskan mempunyai kemampuan.

Kemampuan fisik merupakan dasar dalam cabang olahraga futsal. Kemampuan fisik harus diperhatikan karena merupakan hal yang penting untuk menunjukkan teknik dan taktik yang benar dalam pertandingan maupun latihan futsal.

Komponen dalam fisik menjadi kebutuhan dasar pada atlet terutama pemain futsal. Pelatih dituntut untuk berusaha mengetahui dengan baik tentang komponen fisik setiap pemainnya seperti kelentukan, kecepatan

gerak (dalam bentuk *speed*, *agility*) kekuatan otot ataupun kekuatan yang cepat, dayatahan *aerobic* maupun *anaerobic*, dan juga dayatahan otot. Komponen fisik tersebut pada prinsipnya merupakan kemampuan dinamis dan *aerobic*.

Di futsal komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah kecepatan, Karena pemain futsal harus memiliki kecepatan yang baik agar dapat menyerang dan bertahan yang lebih cepat dan lebih efisien. Lhaksana (2011) mengemukakan karakteristik cabang olahraga futsal komponen yang harus lebih dominan dimiliki pemain futsal adalah kecepatan (*speed*), dayatahan (*endurance*), power, kelincihan (*agility*).

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu singkat. Kecepatan bukan hanya berlari namun pada dasarnya kecepatan dapat digunakan dalam aktivitas olahraga permainan maupun prestasi seperti contohnya olahraga futsal.

Selain kecepatan futsal juga dipengaruhi dengan daya tahan kondisi fisik seorang pemain. Hal ini sangat berkesinambungan dengan kecepatan, karena jika daya tahan seorang pemain buruk maka kecepatan yang dikeluarkan pada saat pertandingan kurang maksimal, bahkan kemungkinan menjadi hambatan untuk memperoleh kecepatan.

Menurut Lhaksana (2011) futsal merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik yang khusus. Apalagi kondisi fisik, pemain futsal mempunyai perbedaan dengan olahraga yang lain. Sehebat apapun pemain futsal dalam teknik dan taktik tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik akan

sulit untuk mendapatkan prestasi. Menurut Sunarno (2008:49) menjadi pemain futsal yang baik harus selalu fokus dan mempunyai konsentrasi yang tinggi. Dalam permainan pemain harus cepat membaca permainan lawan (reading the game).

Futsal sudah banyak dipertandingkan dalam kejuaraan tingkat daerah sampai tingkat internasional. Di daerah sendiri sudah banyak kejuaraan tingkat sekolah putra maupun putri digelar. Blitar daerah yang terdiri dari kota dan kabupaten ini menjadikan futsal sebagai daya saing baru setelah sepakbola. Futsal Kabupaten Blitar menjadi yang pertama dalam memajukan cabang olahraga ini. Dari terbentuknya tim Porprov futsal untuk persiapan Porprov Jawa Timur di Banyuwangi pada 6-13 juni 2015. Dalam cabang olahraga futsal ini ada sistem kualifikasi terlebih dahulu. Dalam kualifikasi tim futsal Kabupaten Blitar berhasil lolos dari sistem kualifikasi dengan status juara grup B.

Pada pelaksanaan Porprov di Banyuwangi 2015 tim futsal Kabupaten Blitar lolos ke babak delapan besar dengan posisi runner up dalam grup D. Babak delapan besar mempertemukan Kabupaten Blitar dengan Kota Batu Malang dan dimenangkan oleh Kabupaten Blitar. Dalam babak semifinal tim futsal Kabupaten Blitar dikalahkan tuan rumah Kabupaten Banyuwangi dengan skor 6-3. Hal ini membuat tim futsal Kabupaten Blitar gagal masuk pada babak final cabang olahraga futsal. Dalam perebutan juara ke tiga, tim futsal Kabupaten Blitar bertemu tim futsal Kota Surabaya, namun tim futsal Kabupaten Blitar kalah dan menempati peringkat empat.

Pada tahun 2018 tim futsal Kabupaten Blitar kembali dibentuk dan mulai latihan untuk mempersiapkan Pra Porprov Jawa Timur 2019. Banyak pemain baru dalam proses latihan ini sehingga membuat pelatih memulai dari awal latihan dasar. Pada Pra Porprov futsal Kabupaten Blitar satu grup dengan Kabupaten Bangkalan, Kabupaten Pacitan, Kabupaten Tulungagung, Kabupaten Sampang dan tuan Rumah Kabupaten Banyuwangi.

Mencermati hal tersebut penulis mencoba mengadakan penelitian untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal putra

Kabupaten Blitar dalam persiapan Pra Porprov Jawa Timur 2019. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pemain yang tergabung dalam latihan persiapan Pra Porprov Jawa Timur 2019. Pemain yang diteliti adalah pemain futsal putra Kabupaten Blitar.

Metode Penelitian

Berdasarkan penelitian yang akan dilaksanakan, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Prastowo (2010) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mengungkapkan fakta suatu keadaan, objek, aktivitas dan proses secara apa adanya.

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif melalui tes kondisi fisik. Data yang telah didapat akan dinilai dengan nilai tes kondisi fisik, kemudian dipisahkan berdasarkan kategori dalam norma yang telah ditetapkan.

Metode penelitian tersebut menjadikan rancangan penelitian dengan menggunakan pendekatan “One Shot Method”. Penelitian ini menggunakan satu kali pengumpulan data.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul kemudian akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif.

1. Menghitung rata – rata (*Mean*)

Mean adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai – nilai dengan jumlah individu (Maksum, 2007).

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M : Mean

$\sum X$: jumlah data atau skor mentah

N : jumlah individu atau subjek

2. Menhitung Standar Deviasi

$$s = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

3. Menghitung Persentase

$$P = \frac{n}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase

n = Jumlah Kasus

N = Jumlah total individu (Populasi)

(Maksum, 2007)

Hasil Dan Pembahasan

Hasil penelitian ini berupa kondisi fisik yang menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*) untuk daya tahan (*endurance*), lari 30 meter untuk kecepatan (*speed*), standing long jump untuk kekuatan (*strength*), dan illinois agility run untuk kelincahan (*agility*). Dari data yang diperoleh diproses dalam SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Hasil data yang diperoleh sebagai berikut :

1. MFT (Multistage Fitness Test)

Tabel 4.1 Pengukuran Daya Tahan MFT

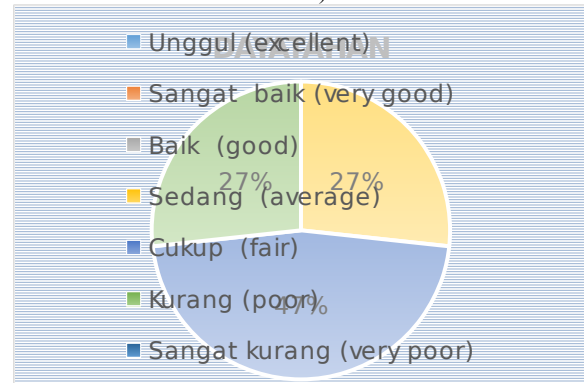
No	IN	USI A	MFT		HAS IL	KET
			L	B		
1	ASB	18 th	7	8	39.2	Cukup (<i>Fair</i>)
2	GR	20 th	8	6	41.8	Sedang (<i>Average</i>)
3	AHA	20 th	7	7	38.8	Cukup (<i>Fair</i>)
4	WFH	20 th	6	3	33.9	Kurang (<i>Poor</i>)
5	MR	19 th	6	7	35.7	Kurang (<i>Poor</i>)
6	FFN	20 th	7	2	37.1	Cukup (<i>Fair</i>)
7	NEN	20 th	8	8	42.4	Sedang (<i>Average</i>)
8	ARF	20 th	8	9	42.7	Sedang (<i>Average</i>)
9	MRPA	18 th	8	5	41.8	Cukup (<i>Fair</i>)
10	K	19 th	6	2	33.6	Kurang (<i>Poor</i>)
11	AMR	19 th	8	1	40.2	Cukup (<i>Fair</i>)
12	DKY	19 th	6	10	36.4	Kurang (<i>Poor</i>)
13	BNGM	20 th	7	5	38.1	Cukup (<i>Fair</i>)
14	FMA	20 th	8	6	41.8	Sedang (<i>Average</i>)
15	TP	17 th	7	2	37.1	Cukup (<i>Fair</i>)
Jumlah					580.6 ml/kg/menit	
Rata-rata					38.7 ml/kg/menit	
Hasil Terbaik					42.7 ml/kg/menit	
Hasil Terendah					33.6 ml/kg/menit	
Standar Deviasi					3.455	

Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Persentase

N	Kategori	Ju	P(%)
---	----------	----	------

o		m	
1	Unggul (excellent)	0	0%
2	Sangat baik (very good)	0	0%
3	Baik (good)	0	0%
4	Sedang (average)	4	26,7%
5	Cukup (fair)	7	46,6%
6	Kurang (poor)	4	26,7%
7	Sangat kurang (very poor)	0	0%
Jumlah		15	100%

Gambar Diagram 4.1 Hasil MFT (Multistage Fitness Test)



2. Lari 30 meter

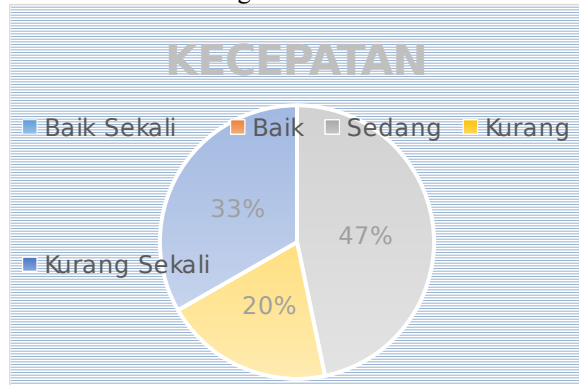
Tabel 4.3 Hasil Tes Lari 30 Meter

No	INI	USIA	HASIL	KATEGORI
1	ASB	18 th	4'5 s	Sedang
2	GR	20 th	4'2 s	Sedang
3	AHA	20 th	4'4 s	Sedang
4	WFH	20 th	5'1 s	Kurang sekali
5	MR	19 th	4'7 s	Kurang
6	FFN	20 th	5'1 s	Kurang sekali
7	NEN	20 th	4'9 s	Kurang
8	ARF	20 th	4'5 s	Sedang
9	MRPA	18 th	4'5 s	Sedang
10	K	19 th	5'1 s	Kurang sekali
11	AMR	19 th	5'1 s	Kurang sekali
12	DKY	19 th	4'6 s	Sedang
13	BNGM	20 th	4'4 s	Sedang
14	FMA	20 th	5'1 s	Kurang sekali
15	TP	17 th	4'7 s	Kurang
Rata-rata			4'7 s	
Waktu tercepat			4'2 s	
Waktu terlambat			5'1 s	
Standar Deviasi			0.315	

Tabel 4.4 Hasil Persentase

N o	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik Sekali	0	0%
2.	Baik	0	0%
3.	Sedang	7	46.7%
4.	Kurang	3	20%
5.	Kurang Sekali	5	33.3%
Jumlah		15	100%

Gambar Diagram 4.2 Lari 30 Meter



		cm	
13	BNGM	242 cm	Baik
14	FMA	248 cm	Baik
15	TP	247 cm	Baik
Rata-rata		241,53 cm	
Hasil terjauh		255 cm	
Hasil terpendek		232 cm	
Standar Deviasi		6.278	

Tabel 4.6 Hasil Persentase

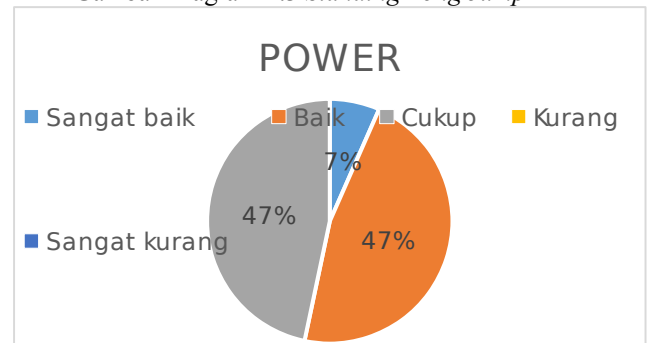
N o	Kriteria	Jumla h	Persentase (%)
1.	Sangat baik	1	6.6%
2.	Baik	7	46.7%
3.	Cukup	7	46.7%
4.	Kurang	0	0%
5.	Sangat kurang	0	0%
Jumlah		15	100%

3. Standing Long Jump

Tabel 4.5 Hasil Tes Kekuatan *Standing Long Jump*

N o	INISIAL	HASI L	KATEGOR I
1	ASB	248 cm	Baik
2	GR	232 cm	Cukup
3	AHA	239 cm	Cukup
4	WFH	232 cm	Cukup
5	MR	244 cm	Baik
6	FFN	237 cm	Cukup
7	NEN	240 cm	Cukup
8	ARF	241 cm	Baik
9	MRPA	239 cm	Cukup
10	K	236 cm	Cukup
11	AMR	243 cm	Baik
12	DKY	255	Baik sekali

Gambar Diagram 4.3 *Standing Long Jump*



4. Tes Illinois Agility Run

Tabel 4.7 Tes Kelincahan *Illinois Agility Run*

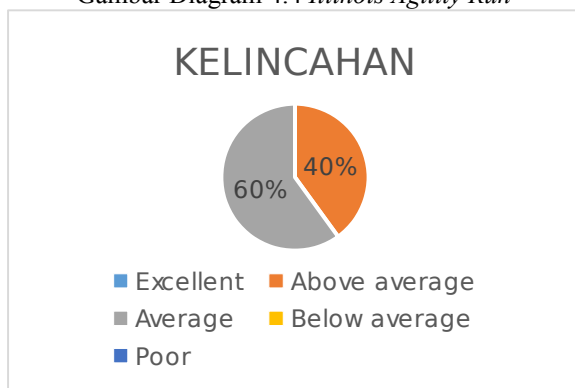
No	INISIAL	HASIL	KATEGORI
1	ASB	16'50 s	Average
2	GR	15'49 s	Above Average
3	AHA	16'27 s	Average
4	WFH	15'58 s	Above Average
5	MR	16'47 s	Average
6	FFN	16'39 s	Average
7	NEN	16'16 s	Average
8	ARF	16'22 s	Average
9	MRPA	16'56 s	Average
10	K	16'50 s	Average
11	AMR	16'00 s	Average

12	DKY	15'48 s	Above Average
13	BNGM	15'48 s	Above Average
14	FMA	15'29 s	Above Average
15	TP	15'57 s	Above Average
Rata-rata		16'00 s	
Hasil tercepat		15'29 s	
Hasil terlambat		16'56 s	
Standar Deviasi		.462	

Tabel 4.8 Hasil Persentase

N o	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Excellent	0	0%
2	Above average	6	40%
3	Average	9	60%
4	Below average	0	0%
5	Poor	0	0%
Jumlah		15	100%

Gambar Diagram 4.4 Illinois Agility Run



Tabel 4.9 Hasil Rata-rata Kondisi Fisik

Rata-rata			
Daya tahan MFT (Multistage Fitness Test)	Power (Standing Long Jump)	Kecepatan (lari 30 meter)	kelincahan (Illinois Agility Run)
38.706 ml/kg/menit	241.53 cm	5'0 second	16'00 second

Berdasarkan tabel 4.9 dijelaskan sebagai berikut:

- Rata-rata daya tahan pemain futsal putra Kabupaten Blitar sebanyak 15 pemain sebesar 38.706 ml/kg/menit, tergolong pada kategori “Sedang”.
- Rata-rata power pemain futsal putra Kabupaten Blitar sebanyak 15 pemain sebesar 241.53 cm, tergolong pada kategori “Baik”.

- Rata-rata kecepatan pemain futsal putra Kabupaten Blitar sebanyak 15 pemain sebesar 4'7 second, tergolong pada kategori “Sedang”.
- Rata-rata kelincahan pemain futsal putra Kabupaten Blitar sebanyak 15 pemain sebesar 16'00 second, tergolong pada kategori “Baik”.

Pembahasan

Berdasarkan apa yang terjadi di lapangan penelitian yang relevan sangat dibutuhkan, dalam kondisi fisik futsal ini dalam penelitian yang berjudul analisis kondisi fisik pemain futsal putra Kabupaten Blitar pada Pra Porprov Jawa Timur 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik pemain futsal Kabupaten Blitar. Kondisi fisik dalam penelitian ini dikhususkan pada komponen yang dominan dalam olahraga futsal yang terdiri daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), dan kelincahan (*agility*).

Penelitian stamina menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*) dengan hasil rata-rata 38.706 ml/kg/menit. Berdasarkan kategori norma, rata-rata stamina pemain futsal putra kabupaten blitar masuk dalam kategori “Sedang”. Rata rata pada MFT (*Multistage Fitness Test*) pemain futsal putra kabupaten blitar mendapatkan kategori sedang karena peneliti mengambil tes pada tahap persiapan awal satu bulan pada mulai berkumpul dan latihan.

Pada kecepatan menggunakan tes lari 30 meter mendapatkan rata-rata 4'7 second. Berdasarkan kategori norma, rata-rata kecepatan pemain futsal putra kabupaten blitar masuk dalam kategori “Sedang”. Rata rata pada lari 30 meter pemain futsal putra kabupaten blitar mendapatkan kategori sedang dikarenakan kemungkinan kendala pada lapangan yang sedikit licin mengganggu gerakan pada langkah pemain.

Tes power menggunakan standing long jump menghasilkan rata-rata 241.53 cm. Berdasarkan kategori norma, rata-rata power pemain futsal putra kabupaten blitar masuk dalam kategori “Baik”.

Tes kelincahan menggunakan illinois agility run menghasilkan rata-rata 16'00 second. Berdasarkan kategori norma, rata-rata kelincahan pemain futsal putra kabupaten blitar masuk dalam kategori "Baik".

Berdasarkan penelitian tersebut memberikan hasil bahwa kondisi fisik pemain futsal Kabupaten Blitar masih dalam kategori Sedang, sehingga perlu banyaknya latihan yang terprogram untuk menambah kondisi fisik para pemain.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil berupa daya tahan menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*) hasil rata-rata 38.706 ml/kg/menit, pemain dengan daya tahan terbaik yaitu 42.7 ml/kg/menit, sedangkan daya tahan terendah adalah 33.6 ml/kg/menit. Dalam persentase kategori yang diperoleh pemain kategori sedang (average) 26.70% sebanyak 4 pemain. Kategori cukup (fair) 46.60% sebanyak 7 pemain. Sedangkan pemain yang masuk pada kategori kurang (poor) 26.70% sebanyak 4 pemain.

Sedangkan pada tes kecepatan menggunakan tes lari 30 meter menghasilkan rata-rata 4'7 second, waktu terbaik diperoleh 4'2 second dan waktu terlama adalah 5'1 second. pemain yang mendapatkan kategori sedang 46.70% sebanyak 7 pemain. Kategori kurang 20% sebanyak 3 pemain. Sedangkan pemain yang mendapatkan kategori kurang sekali 33.30% sebanyak 5 pemain.

Dalam tes kekuatan menggunakan tes standing long jump rata-rata 241.53 cm. hasil terbaik adalah 255 cm sedangkan hasil terendah adalah 232 cm. pemain yang mendapatkan kategori sangat baik 6.60% sebanyak 1 pemain. Pemain yang mendapatkan kategori baik 46.70% sebanyak 7 pemain. Sedangkan pemain yang mendapatkan kategori cukup 46.70% sebanyak 7 pemain.

Pada tes kelincahan menggunakan tes Illinois Agility Run menghasilkan rata-rata 16'00 second. Waktu terbaik 15'29 second sedangkan waktu terlama adalah 16'56 second. Pemain yang mendapatkan kategori Above average 40%

sebanyak 6 pemain. Sedangkan pemain yang mendapatkan kategori Average 60% sebanyak 9 pemain.

Dapat diketahui rata-rata daya tahan yang didapat adalah 38.706 ml/kg/menit. Dalam kecepatan yang didapat rata-rata 5'00 second. Sedangkan pada kekuatan rata-rata yang didapat 241.53 cm. Dan kelincahan yang didapat rata-rata adalah 16'00 second.

Berdasarkan penelitian tersebut memberikan hasil bahwa kondisi fisik pemain futsal Kabupaten Blitar masih dalam kategori sedang, sehingga perlu banyaknya latihan yang terprogram untuk menambah kondisi fisik para pemain.

Saran

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, ada saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih futsal Kabupaten Blitar dapat memberikan program latihan dengan meningkatkan kondisi fisik yang dominan dengan futsal.
2. Peneliti mengharapkan kepada pelatih memberikan program pelatihan yang terprogram, terstruktur, dan terencana untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya pada futsal
3. Peneliti mengharapkan tingkat kondisi fisik dapat digunakan sebagai salah satu parameter untuk menyeleksi pemain dan membuat program latihan.
4. Penelitian ini hanya sebatas kemampuan kondisi fisik pada cabang olahraga futsal, pada penelitian berikutnya bisa dijadikan sumber pada penelitian selanjutnya

Daftar Pustaka

Agung Wibowo, Hari. Jurnal 2014. *Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Ungaran Tahun 2012*. (Diunduh) 16 Oktober 2018 Pukul 10.15 Am.

- Andi, Prastowo. 2010. *Menguasai Teknik-Teknik Koleksi Data Penelitian*. Yogyakarta: Diva Press
- Azidman, Leo. Jurnal 2017. *Profil kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Kaur*. (diunduh) 25 Oktober 2018 pukul 08.32 am.
- Fenanlampir, Albertus., Faruq, Muhammad muhyi. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta. CV Andi Offset.
- Fitness Tes Card. Diakses 3 Oktober 2018. <https://www.tes.com/teaching-resource/fitness-testing-cards-6063757>
- Fitness Testing Work. Diakses 3 Oktober 2018. <https://www.peresourcesbank.co.uk/gcse-pe-fitness-testing-worktask-cards/>
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senarai Pustaka.
- Komarudin, 2001, *Ensiklopedia Manajemen*, Edisi IX, Jakarta : Bumi Aksara.
- Lhaksana, Justinus.(2011). *Futsal Modern*. Depok: Be Champion.
- Lhaksana. Justinus. (2008). *Isnpirasi dan spirit Futsal* : RAS
- Maksum, Ali. (2007). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. FIK UNESA
- Mackenzie, Brian. (2005). *101 Performance Evaluation Tes*. London: Electric World plc.
- Maryami, Dati. Jurnal 2016. *Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016*. (diunduh) 25 Oktober 2018 pukul 08.32 am.
- Nurgiyantoro, Burhan. 2002. *Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: Gadjahmada University Press.
- Rubianto Hadi, 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Rusli Lutan, 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto, M. (1999). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Setiawan, Heru. Jurnal 2014. *Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Porprov Kota Semarang Tahun 2013*. (diunduh) 25 Oktober 2018 pukul 08.32 am.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sunarno, 2008. *Futsal Sepakbola Dalam Ruangan*. Semarang: CV. Aneka Ilmu
- Tenang, John D. 2008. *Jurus Pintar Maen Bola*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik Bermain Sepak Bola dan Futsal*. Bandung: Visi 7.